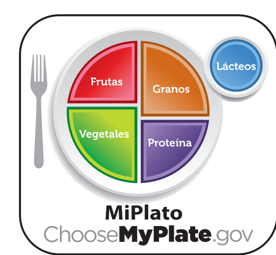
10 consejos
Serie de educación en nutrición

cambio total en el mini refrigerador



10 opciones saludables para mantener su mini refrigeradora*

Almacene en su refrigeradora variedad de alimentos saludables. De esta manera tendrá varias opciones a la mano para el desayuno o un "snack."

1 queso bajo en grasa
Junte una tajada de queso con una rebanada de pan integral para su refrigerio o lleve palitos de queso para un mordida rápida entre clases. ¡Los quesos bajos en grasa también se pueden usar para preparar tortillas españolas o quesadillas en el microondas de su dormitorio universitario!

2 vegetales
Es conveniente comprar productos lavados o cortados previamente para preparar "snacks" o comidas rápidas. Pruebe e incorpore a su dieta vegetales verdes, rojos, anaranjados y amarillos. Junte los vegetales con sus salsas favoritas, por ejemplo zanahorias con crema de garbanzos o apio con matequilla de maní o cacahuate. Adiciónelos a las tortillas españolas y quesadillas.

3 frutas
Recuerde que todas cuentan—frutas frescas, congeladas, secas y enlatadas. Fíjese en las variedades y en el contenido de azúcar o jarabes. Adicione una cuchara de pasas o albaricoques secos a su avena o yogur de la mañana; o incluya una manzana, fuente natural de energía, en su descanso durante la trasnochada de estudio.

4 agua
Mantenga agua en su refrigeradora. Invertir en una jarra con filtro es una forma de guardar agua en su dormitorio. Beber agua en vez de bebidas azucaradas es una alternativa saludable.

5 nueces y mantequilla de nueces
Estas durarán más si las guarda en el refrigerador. Pruebe con nueces, almendras, cacahuate o maní, avellanas, pistachos y nueces de la india. Los pedazos de manzana o tostaditas integrales son deliciosas con mantequilla de cahuate o de almendras.

6 huevos


¿Huevos en su dormitorio universitario? Si tiene un refrigerador, ¡Sí! Use un pocillo o taza para microondas para preparar huevos revueltos para el desayuno o un refrigerio rápido. Incorpore vegetales crudos y una cuchara de queso para adicionar sabor!

7 leche y yogur
Se puede incorporar leche sin o baja en grasa a la avena o cereales integrales, para un desayuno que llene y que sea nutritivo. Envases individuales de yogur o yogur griego bajo en grasa son convenientes y fáciles de llevar. Mezcle yogur con frutas y nueces para un desayuno energético o sírvalos con unos pedacitos de chocolate o canela para un postre saludable.

8 crema de garbanzo
¡La crema de garbanzo puede acompañar cualquier comida! Disfrute pedazos de pimiento rojo, zanahorias u otros vegetales crudos con esta crema. Unte pan pita integral con la crema de garbanzo y adicione tomate y pepino para un almuerzo saludable.

9 salsa
Una salsa fresca preparada con tomates, jalapeños, cilantro y cebollas es una manera divertida y jugosa para incorporar vegetales en su dieta. Sirva salsas bajas en sal con porciones pequeñas de tortillas o vegetales crudos.

10 use la información nutricional de la etiqueta
Use la información nutricional de la etiqueta para escoger bebidas y otros productos en el supermercado. La etiqueta contiene información sobre el contenido de azúcares, grasas y calorías. Leer la información nutricional de los empaques de los productos le ayudará a elegir mejor sus alimentos.

* Los refrigeradores deben mantenerse a una temperatura de 40 °F o por debajo. Mantenga un termómetro en la refrigeradora para monitorear la temperatura.

DG TipSheet No. 27
Abril 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion



United States Department of Agriculture

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.